

Pensa e mangia Veg

***Vegan vegetariano verso il
crudismo***

Con le parole di Sai Baba e di altri Grandi

Elisabetta Passalacqua

Nuova edizione rivista e ampliata della prima parte di
“Essere vegetariani, Perché e come diventarlo”, ed. Ibiskos

Autrice Elisabetta Passalacqua
elisabettapassalacquaolli@gmail.com
copertina di Hanna Suni

ISBN | 978-88-91192-04-2

© Tutti i diritti riservati all’Autore
Nessuna parte di questo libro può
essere riprodotta senza il
preventivo assenso dell’Autore.

Youcanprint Self-Publishing
Via Roma, 73 – 73039 Tricase (LE) – Italy
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it
Facebook: [face book.com/youcanprint.it](https://www.facebook.com/youcanprint.it)
Twitter: twitter.com/youcanprintit

Il cibo è la medicina per la fame.

Sai Baba

Fa che il cibo sia la tua medicina e
Che la tua medicina sia il cibo.

Ippocrate

Verrà un giorno in cui gli uomini
considereranno l'uccisione di
un animale come oggi considerano
l'assassinio di un uomo.

Leonardo da Vinci

Come è il cibo, così è la mente,
come è la mente, così è Dio.

Sai Baba

Per i miei figli,
Francesco e Simone,
vegetariani dalla nascita,
perché, quando vorranno,
possano trarne ispirazione.

Presentazione

A distanza di quattro anni dalla prima pubblicazione, ho ampliato e pubblicato in inglese il libro sull'alimentazione. Il titolo non è più "Essere vegetariani", ma "Pensa e mangia Veg", in quanto sono sempre più convinta che l'unica scelta possibile per sopravvivenza, etica e salute sia quella dell'alimentazione vegana, tendenzialmente crudista su base biologica.

La mia convinzione deriva dall'esperienza personale, dalla ricerca e dalla sperimentazione che continuo a praticare. Ma pur nella consapevolezza della innaturalità che un essere umano si cibi di prodotti di derivazione animale, ritengo che al momento sia quasi inevitabile che tanti facciano ancora uso di latticini. Per tale considerazione, ho ritenuto di mantenere uno sguardo attento a latte e derivati, con la certezza che non siano un alimento adatto alla salute e che rappresentino nell'epoca attuale una condanna per gli animali e per il pianeta che abitiamo.

Considero meno le uova, il cui utilizzo ritengo particolarmente invasivo, sia a livello materiale che energetico sottile. Credo che un vegetariano non dovrebbe mangiarle.

Pur non ascoltando il dolore degli animali e non volendo pensare alle conseguenze che comporta un'alimentazione che faccia uso regolare dei loro prodotti, guardandoci intorno con un atteggiamento un po' aperto, risulta oramai evidente che non possiamo continuare sempre a fare finta di niente.

Su tale base, e sulla spinta di una volontà che mi porta a esserci e a guardare più lontano del momento e dei fatti evidenti, ho ampliato il libro, per cercare di dare una visuale completa dell'importanza di essere veg. A tal fine, osservando come siamo strutturati, sono partita dal considerare i corpi sottili, per arrivare al corpo materiale e alle conseguenze che una errata alimentazione può provocare sia nei primi che nel secondo, con un eguale devastante risonanza nella nostra vita.

Ho aggiunto uno sguardo più attento al rapporto tra il sistema immunitario, il pensiero, la respirazione e le pratiche di introspezione

come la meditazione, data l'importanza del legame tra materiale e sottile.

Non ho voluto fare discorsi filosofici, perché lo scopo dello scritto è pratico, ma ho ritenuto indispensabile dare un'attenzione complessiva a ciò che rappresentano la nostra esistenza e lo sviluppo della specie alla quale apparteniamo.

Forse questa è la prerogativa del libro, considerare l'importanza dell'alimentazione per tutti gli aspetti, dallo spirituale (al di là dell'appartenenza o no ad una specifica religione) al fisico, dalla necessità di conoscere i principali tipi di cibo e le conseguenze che comporta nutrirsi di un alimento piuttosto che di un altro, ai risvolti che vi sono dietro agli allevamenti intensivi e senza rispetto per gli animali, per madre Terra e quindi per noi.

Nel libro ho inserito alcune parole in sanscrito, oltre che alcuni brevi mantra, per la potenza di effetto che tale lingua possiede sia nella materia che nello spirito, in modo che chi vuole vi si possa avvicinare, sia pur con l'utilizzo di poche espressioni, come del resto faccio io.

Vi auguro di cuore buona lettura.

Premessa

La vita è un gioco, un impegno, una sfida, da vivere con entusiasmo e dedizione a Dio e a se stessi e per fare questo serve la salute di corpo e di mente. Serve che ognuno di noi mantenga e recuperi lo stato di benessere ideale fisico, mentale ed emozionale, in cui tutti sappiamo quello che si vuole veramente e ciò che siamo chiamati a fare ed essere in ogni circostanza.

A questo è dedicato il libro, a che voi che lo leggete con rispetto ed attenzione possiate trarne il massimo beneficio, come io ho tratto dai libri che hanno scritto i loro caratteri migliori direttamente nel mio cuore, e che da lì stanno arrivando anche a voi, tramite questo.

Se è vero che non sono i libri a dare la gioia e la vera consapevolezza dell'essere in realtà tutti Dio, certo è vero che un ottimo libro, scritto col cuore in disponibilità al divino e al prossimo, sarà ben accolto da chi lo sta aspettando e da chi lo vedrà con occhi aperti. Questo è ciò che desidero e che il divino mi dona di fare, comunque preferiate chiamarlo. Non c'è differenza di nomi nella sostanza.

Con amore, Elisabetta

Tutti i nomi sono uno per una madre che ama, non c'è differenza tra i miei figli per me, non c'è differenza tra voi che leggete, di qualunque colore sia la vostra pelle e comunque sia la vostra religione, il vostro modo di adorarmi e proteggermi dal male. Questo è, Io sono Uno ed Uno rimango al di là delle mille e mille differenziazioni fatte dagli uomini, che hanno dimenticato il cammino che porta a me. Ogni volta che proteggete il divino, proteggete voi stessi, perché ogni volta che siete in armonia con voi, lo siete con me.

Questo è tutto, maiuscole e minuscole si confondono nella vita di tutti i giorni, che è la stessa per me da sempre, in una infinita solitudine, finché non siete tornati a casa, figli miei.

Tornate a casa! Vi aspetto ed ho tanta voglia di voi, di stringervi al cuore come una madre, di abbracciarvi come un figlio. E questo è da sempre, figli miei, questo è tutto.

Potrebbe firmarlo Dio, Sai Baba

COME SI MANGIA

Norme essenziali

Bene, puro, pulito, moderato, con amore, gioia e ringraziamento.

Queste sono le norme di condotta base che ci indica Krishna, l'avatar, cioè l'incarnazione divina, di 5000 anni fa, nel suo Canto Divino, la Bhagavad Gita.

L'utilissimo devoto Arjuna, nella Bhagavad Gita, chiede a Krishna consigli pratici su come potersi salvare dalle conseguenze delle azioni delle vite passate e raggiungere la liberazione dal ciclo continuo di nascita e morte. E l'avatar risponde "tu sei ciò che mangi e le tue attività modellano la tua natura. Pertanto, in questa ultima nascita, nella vita presente, se regoli il cibo e le attività, puoi vincere le tendenze asuriche, cioè demoniache, dentro di te e promuovere le tendenze sattviche, cioè pure, con uno sforzo calcolato". E aggiunge "il cibo è la principale forza creativa, la condotta morale, le buone abitudini, lo sforzo spirituale, tutto dipende dalla qualità del cibo".

Il cibo dovrebbe essere puro per energizzare e ampliare le nostre facoltà, pulito per l'igiene fisica e mentale, moderato per il rispetto di corpo e mente, preparato e servito con amore per riempirlo di vibrazioni di gioia, offerto a Dio, per avere la collaborazione del divino nel pulirlo e ottimizzarne l'uso.

Il cibo sano è

puro sattvico.
pulito e moderato,
privo di eccessi,
preparato e servito
con amore e gioia,
offerto a Dio.

Anche Sai Baba -il purna avatar di quest'epoca, cioè l'avatar con i pieni poteri- ci dice che il cibo forma il nostro corpo e determina i pensieri della nostra mente. Su queste basi, il cibo risulta essere di

fondamentale importanza per l'evoluzione dell'anima, per la limpidezza e prontezza della mente e per la salute del fisico. Di conseguenza, la forza e la luminosità del carattere sono strettamente legate al tipo di alimentazione che teniamo.

“Il fiore di loto è l'ornamento del lago, le belle case lo sono dei villaggi e delle città. Le onde decorano il maestoso oceano, la luna è la bellezza del cielo infinito. Il vero ornamento dell'essere umano è il carattere”, dice Sai Baba.

Corpo, mente e involucri

Il corpo è la barca che abbiamo per attraversare l'oceano del samsara, il ciclo delle nascite e delle morti, e giungere così alla liberazione, moksha. Pertanto si capisce quanto sia importante la sua efficiente funzionalità.

Il corpo è il tempio e colui che vi risiede è Dio, l'abitatore, il vero sé collegato al tutto, che mai nasce e mai muore. Da questo deriva il dovere dell'uomo di accudire e mantenere in buono stato il vero santuario della divinità, indispensabile per raggiungere i quattro ideali che gli uomini devono perseguire, giusta condotta, benessere, realizzazione dei desideri leciti e liberazione dal dolore.

Ma per realizzare i quattro ideali, come insegnavano i saggi latini, serve una “mens sana in corpore sano”. “Come è il cibo così è la mente, come è la mente così sono i pensieri, come sono i pensieri così è la condotta, come è la condotta così è la salute”, dice Sai Baba.

Il corpo e la mente sono fortemente interdipendenti. Perciò chi vuole elevarsi e raggiungere uno stato di stabile pace interiore, ananda, la beatitudine, o anche solo cominciare il cammino che porta alla ricerca spirituale e a sentirsi parte del tutto, deve considerare l'importanza del cibo che ingerisce. Sai Baba dice “come è il cibo così è il pensiero, voi diventate ciò che mangiate. Non mangiate carne, è peccato uccidere animali innocenti”. “Aiutate sempre, non danneggiate mai nessuno. Help ever, hurt never”.

Per ottenere uno stato di tranquillità e sano distacco, di quiete interiore, in cui niente e nessuno possa nuocerci, per essere alla fine

veri umani divini, dobbiamo alimentarci in modo corretto e cominciare a non confonderci con l'aspetto esteriore.

“Noi in realtà non siamo il corpo”, dice Sai Baba, ma l'abitatore del corpo, l'anima, l'atma parte del tutto Paramatma, Dio. Come spirito siamo sempre collegati e immersi nella divinità totale, ma come anima dobbiamo fare esperienza per evolvere e perciò abbiamo bisogno di una struttura fatta di materia, che ci consenta di muoverci nella terza dimensione. Questa è costituita da cinque corpi o involucri, che si raggruppano entro tre involucri o corpi principali.

I cinque involucri e i tre corpi principali che racchiudono l'anima

	<i>I cinque involucri</i>	<i>I tre corpi principali</i>
<i>Annamaya kosha</i>	Involucro materiale,	corpo grossolano o fisico.
<i>Pranamaya kosha</i>	Involucro vitale,	prima parte del corpo sottile,
<i>Manomaya kosha</i>	Involucro della mente operativa, ordinaria,	seconda parte del corpo sottile,
<i>Vijnanamaya kosha</i>	Involucro dell'intelletto, la mente superiore data da intuito e saggezza,	terza parte del corpo sottile.
<i>Anandamaya kosha</i>	Involucro della beatitudine,	corpo causale.

Il corpo fisico è il primo ed il più esterno dei cinque involucri, che racchiudono il nucleo atmico, l'anima, ed è quello che influenza tutti e quattro gli altri, con il suo stato di salute. Dato che questo dipende dal tipo di alimentazione che facciamo, ne deriva l'importanza che il cibo ha per tutti i livelli della nostra esistenza.

Il secondo corpo è quello sottile, che lavora da dentro, in modo paragonabile alla corrente elettrica, che fa accendere le lampadine ma non si vede. Comprende tre diversi involucri, costituiti rispettivamente dal prana, cioè l'energia vitale, da manas, la mente operativa dei pensieri, e da vijnana o buddhi, l'intelletto inteso come intuito e saggezza.

Il terzo corpo è quello causale, che costituisce la causa primaria, l'origine della vita e di tutto ciò che accade, realizzato il quale non dobbiamo più incarnarci in terza dimensione.

Mente e corpo sani sono il prodotto di una sana alimentazione e uno stile di vita corretto e possono condurre l'uomo all'appagamento della propria vita, alla realizzazione di ananda, di livello in livello, fino a quello più alto, il terzo, Brahmananda, la beatitudine divina, per la quale i cinque involucri rappresentano delle tappe da scalare e superare.

Tutti i nostri atteggiamenti sono da riportare al cibo di cui ci nutriamo. Le discordie, i conflitti, le guerre, la mancanza di comprensione tra le persone, tutto questo è da collegare a ciò che mangiamo, "perché cibo diverso porta a diversi atteggiamenti", dice Sai Baba.

Natura del cibo

Tutto in natura, incluso il cibo, è caratterizzato da tre aspetti fondamentali, chiamati gunas, che racchiudono diverse caratteristiche e "nei quali Dio esiste, pur essendone al di sopra, in quanto in Dio non esistono i gunas", dice Sai Baba.

I tre gunas, che rappresentano i tre aspetti della natura umana, con le loro rispettive qualità, portano ciascuno a diverse attitudini.

I tre aspetti della natura umana, gunas

Il Sattvaguna

porta a controllare la causa del dolore e della sofferenza e a seguire il reale cammino della gioia e della felicità vera.

Il Rajoguna conduce ad avere attaccamenti, desideri e voglia di poter gioire del mondo oggettivo.

Il Tamoguna spinge a non afferrare la verità, a prendere per vero ciò che è falso, a rimanere nell'errore e a stringere i nodi dei legami.

Alcune qualità dei tre gunas

Il Sattvaguna ha fratellanza, fiducia, purezza, saggezza, pace, fede in noi stessi e in Dio, beatitudine, splendore. Dona benessere e gioia al corpo, alla mente e al cuore e aiuta a mantenere un sacro modello di vita.

Il Rajoguna ha passione, aggressività, litigiosità, accanimento, avidità, orgoglio, presunzione, odio, malizia. Porta a credere esistente ciò che non lo è e ad ammalarsi.

Il Tamoguna ha meschinità, pigrizia, indolenza, torpore, arroganza. Aumenta le malattie, impedisce la guarigione e ottenebra la visione di ciò che è vero.

Osservando il modo di alimentarsi delle persone, si nota che alcuni si nutrono esclusivamente di cibo tendenzialmente puro, sattvico, altri prediligono un cibo eccitante, rajasico, altri ancora scelgono alimenti smorti, tamasici e che vi sono varie altre combinazioni di scelte fra i vari tipi.

Inoltre, sapendo che cosa rappresentano e comportano determinati alimenti e conoscendo le loro caratteristiche, guardando il comportamento delle persone, si possono dedurre le loro abitudini alimentari. Ciò nella considerazione che ognuno ha atteggiamenti e livelli evolutivi decisionali, in conseguenza al proprio tipo di alimentazione.

Per questo, i rapporti umani risentono del cibo che si ingerisce e due persone possono avere un buon dialogo, se di base hanno la stessa scelta alimentare corretta. Sai Baba dice che vi sono pochissime buone amicizie vere tra persone carnivore, dovute solo al buon karma di una vita precedente. Solitamente questi rapporti sono basati su interessi comuni, più che su una reciproca comprensione.

Tale atteggiamento è molto diffuso, ma generalmente le persone non se ne rendono conto, perché non conoscono altra energia di quella che deriva da una alimentazione carnivora e non possono notare la differenza.

Inoltre, un'amicizia veramente duratura può manifestarsi esclusivamente tra persone che si nutrono solo di cibo puro, sattvico, perché questa è l'unica alimentazione che può far esprimere e sviluppare le caratteristiche più nobili degli esseri umani, incluse le qualità altruistiche e spirituali.

Così come tra due persone che si incontrano, di cui una carnivora e l'altra vegetariana, dovrebbe essere la prima a spingersi verso l'alimentazione della seconda, per poterne comprendere le maggiori risonanze cosmiche, a maggior ragione, chi desidera avere un'amicizia duratura ed una profonda unione con il proprio sè e con il divino, dovrà privilegiare il cibo che a Dio piace, quello sattvico.

Il cibo è sattvico, non solo se è puro come scelta, ma anche se viene mangiato in modo moderato come quantità e come numero di pasti consumati in una giornata. Non dovremmo riempirci a sazietà di ciò che mangiamo, così come dovremmo limitarci nel numero dei pasti quotidiani e mangiare in un ambiente pulito e puro.

Coloro che praticano una scelta di ricerca interiore dovrebbero tendere a fare un pasto base al giorno. Le più antiche scritture sacre, i Veda, affermano che chi mangia tre volte al giorno è un rogi, un malato, chi mangia due volte è un bhogi, un gaudente, chi mangia una sola volta è uno yogi, colui che è costantemente fisso sul pensiero divino. Chi mangia addirittura più di tre volte al giorno, Sai Baba aggiunge che è "un morto vivente".

Naturalmente tale regola comportamentale costituisce un'indicazione di base, che ciascuno può considerare, se e nella misura che ritiene opportuna. Non sarà applicabile ai bambini, che devono crescere, né in

altri casi in cui la salute richieda un diverso comportamento alimentare.

Sai Baba, le scritture più antiche e altri grandi suggeriscono di digiunare una volta alla settimana, per l'igiene e la salute di corpo e mente e per seguire il cammino spirituale.

Questo, sempre considerando ognuno quando e come poterlo fare e con le dovute eccezioni in cui la salute o la crescita non lo consentano. Lo stomaco infatti, così come il motore di una macchina, ha bisogno di riposo per poter funzionare al meglio delle sue possibilità, dato il grande lavoro a cui è sottoposto.

Per aiutare l'organismo a purificarsi e disintossicarsi nel giorno di digiuno, bisognerebbe bere abbondante acqua pura. Durante i pasti sarebbe meglio astenersi dal bere o bere pochissimo, a seconda di quello che si ingerisce, dato che l'acqua diluisce i succhi gastrici, indebolendo la digestione. Sarebbe bene bere acqua, più leggera possibile, tra i pasti e soprattutto la mattina, quando sarebbe particolarmente opportuno bere spremute, estratti o centrifughe di verdura e frutta, appena fatti. Sarebbe consigliabile astenersi dal bere acqua circa 15 minuti prima di mangiare e per circa 30 minuti dopo.

Il cibo che forma

Per comprendere appieno perché siamo ciò che mangiamo, bisogna ricordare che le varie parti del cibo hanno ciascuna una propria funzione specifica, rispetto alla costruzione e al mantenimento del complesso umano.

Come dicono Sai Baba e la tradizione vedica, la parte grossolana degli alimenti viene espulsa con le feci, la parte intermedia sottile va a costituire i muscoli e le ossa, la parte sottile si trasforma in sangue e nervi e l'essenza della parte sottile determina la qualità della mente, che si manifesta poi sotto forma di parola, vak.

Come tutto in natura, anche il cibo è strettamente collegato con le proprie origini e il divino da cui proviene. La parte grossolana del cibo, anna, è Brahma, Dio nell'aspetto di creatore, la parte sottile è Vishnu, Dio nell'aspetto di conservatore e protettore, la parte più sottile e l'essenza sono Shiva, Dio nella forma di distruttore e rinnovatore.

Pertanto il cibo rappresenta la Trimurti, la Trinità divina. “Il cibo è Dio”, dice Sai Baba.

Dell’acqua che beviamo, la parte grossolana tonifica il nostro corpo e viene eliminata attraverso l’urina e la parte sottile si trasforma in energia vitale, il prana.

Cibo

si trasforma

<i>Parte grossolana</i>	in feci
<i>Parte sottile intermedia</i>	in muscoli e ossa
<i>Parte più sottile</i>	in sangue e nervi
<i>Essenza</i>	in mente e parola

Acqua

si trasforma

<i>Parte grossolana</i>	in urina
<i>Parte sottile</i>	in prana

In tal modo l’acqua prende la forma della vita e il cibo prende la forma della mente e del corpo. Per questo motivo non si potrà veramente progredire nella nostra evoluzione e nella disciplina umana spirituale, sadhana, se non controlleremo pienamente il nostro modo di alimentarci.

In realtà, “il cibo dovrebbe essere ingerito soltanto per curare la malattia della fame, senza curarsi del suo sapore, ma solo della sua efficacia, che viene persa nell’insaporire eccessivamente il cibo, incrementando così le qualità negative. Fino ad oggi io non so quale sia il sapore di un dolce” dice Sai Baba e aggiunge “dovete controllare il senso del gusto. E’ cosa naturale che abbiate fame e che vogliate mangiare, nonostante ciò il cibo serve a proteggere il corpo e non per godere dei sensi. Perciò, lingua, sacrifica il sapore e mangia solo per fame!”

I nostri sforzi di cambiare interiormente vengono vanificati dalla mancanza di cambiamento nelle abitudini alimentari. Dobbiamo mettere il nostro cuore e la nostra consapevolezza in una condizione migliore, devono essere purificati.

Autodisciplina e sacrifici

Per l'uomo completo e per colui che ha interesse per il proprio sé, l'attenzione all'aspetto spirituale è la qualità più importante. Il vero devoto è concentrato su Dio incessantemente e si sottopone solo a lui. Per raggiungere questa condizione e fare i passaggi che la precedono, ogni organo di senso deve essere sottoposto a disciplina ed è di fondamentale importanza la sottomissione della lingua alla volontà del divino.

La lingua è l'unico organo che ha una duplice funzione, gustare e parlare. Ambedue queste attività sono di importanza basilare nel raggiungimento della realizzazione del proprio sé. "La padronanza di quest'organo consente un facile dominio su tutti gli altri", dice Sai Baba e aggiunge che l'uso sconsiderato della lingua può produrre ferite dolorose nel cuore altrui, tanto che "può essere curabile una ferita da arma da taglio, ma non una ferita da parola crudele".

La vera pratica spirituale, sadhana, consiste nella tecnica di fondere la facoltà della parola, vak, con la mente, la mente con l'intelletto e l'intelletto con l'atma, in modo che la nostra triade personale diventi tutt'uno e noi si sia un vero essere umano.

Così come bisogna seminare e poi deve piovere perché il seme possa germogliare, ugualmente dobbiamo assicurarci che il cibo che mangiamo e l'energia spirituale arrivino insieme, allineati nella stessa direzione, verso la nostra divinità. Solo così possiamo assicurarci l'appoggio del divino. Il cibo e il comportamento dovrebbero andare di pari passo.

"I desideri della fame e del sesso sono i più grandi nemici dell'uomo", avverte Sai Baba. "Desistete dal procacciare cibo alla lingua e alla sua bramosia, non siate vittime della lussuria o del gusto. Siate moderati nel cibo e mantenete i sensi sotto stretto controllo".

Per la purificazione del cuore e il raggiungimento della consapevolezza, il cibo è di fondamentale importanza. Ogni secondo dovremmo essere preparati al momento finale e dovremmo costantemente pensare al divino.

Molte persone dicono di essere felici e che il loro benessere è assicurato e che non hanno bisogno di nient'altro. Ma questa è l'estrema sciocchezza. In tal caso non siamo noi a godere del benessere, ma è il

benessere a trarre piacere da noi. Solo Dio può portarci ad un livello più elevato nella nostra evoluzione. Mangiamo cibo sattvico e la nostra reale divina natura troverà espressione.

Il mondo del sacro deriva dal mondo della purezza. Dovremmo avere e seguire regolamenti e discipline, in base ai limiti che ci autoimponiamo e che costituiscono le rinunce e i sacrifici, tapas, di un individuo. Una vita senza autocontrollo è immorale o, per dirla in altri termini, priva di valore umano.

L'autodisciplina porta la vera pace, la stabilità, l'equanimità e il permanente e costante equilibrio mentale, che è una condizione da sperimentare non solo durante la meditazione, ma sempre, in modo abituale e spontaneo. In appoggio alla meditazione, ci devono essere la pratica del dharma, la giusta condotta e l'osservanza dei codici morali, che, insieme all'assunzione di cibo puro, porteranno a progredire nei quattro stadi della spiritualità.

Quattro stadi della spiritualità

<i>Salokya</i>	pensare sempre al divino e vivere in modo spirituale.
<i>Samipya</i>	avvicinarsi a Dio.
<i>Sarupya</i>	assimilare la forma prescelta della divinità.
<i>Sayuja</i>	diventare tutt'uno con Dio, senza alcuna traccia di dualismo.

Così si raggiunge moksha, la liberazione dal ciclo di nascita e morte. Ma dato che la mente e il corpo vengono contaminati dal negativo, il solo cibo puro non è sufficiente al cammino spirituale dell'uomo. Le scritture più antiche, i grandi, gli yogi e Sai Baba dicono che non dovremmo parlare di questioni negative, né dovremmo vederle o ascoltarle, né entrarne in contatto.

Ciò vuol dire che non dovremmo compiacerci di tutto ciò che è oscuro e malevolo, ma al contrario dovremmo alimentare i nostri cinque organi di percezione sensoriale con cibi, musiche e spettacoli salubri, puri e positivi, che ci aiutino a stare bene e ad elevarci.

Gli organi di senso, Jnanendriya

- La lingua* dovrebbe cantare la gloria del divino, in tutte le sue manifestazioni.
- Le orecchie* dovrebbero trovare godimento nell'ascolto delle manifestazioni divine.
- Gli occhi* sono le finestre del cuore e, come tali, dovrebbero allietarsi d'immagini sattviche, pure e spirituali, così che il cuore possa traboccare d'amore e compassione.
- Il naso* dovrebbe essere appagato da odori gradevoli. "Odori sgradevoli possono procurare allergie". "Bisogna respirare aria pura, in spazi aperti e puliti", dice Sai Baba.
- La pelle* non dovrebbe avere contatto con persone di abitudini negative, perché questo stimola pensieri pesanti, mentre la compagnia di persone virtuose, satsang, porta al distacco. "Entrare in contatto con qualcosa che non è accettata dal nostro organismo, può generare il prodursi di allergie", dice Sai Baba.

Con le mani dovremmo compiere solo buone azioni, in sintonia con l'appellativo di tempio attribuito al corpo, in rispetto della nostra divinità e, per lo stesso motivo, dovremmo evitare un vestiario non in sintonia con la sacralità del corpo. L'abbigliamento dovrebbe essere pulito, essenziale e decoroso, "dovrebbe servire per proteggerci dal caldo e dal freddo, non per un'inutile esibizione", a scapito della salute di fisico, mente e anima, dice Sai Baba.

Ciò non vuol dire che le donne non possano vestire in modo femminile, anzi, basti pensare ai sari indiano che, se portato appropriatamente, dona alla donna un alone di dignità, che ispira riverenza, rispetto e fascino. La femminilità, con tutte le sue qualità ed espressioni, non nasce certo da un abito, ma dalla profondità del cuore e dall'apertura della mente e si può applicare, in ultima espressione, nella scelta e nell'utilizzo degli abiti. Dipende da che cosa si vuole e si cerca.

L'attenzione e la rettitudine nel comportamento ci portano alla tranquillità della mente e questa ci salva da molte malattie fisiche e mentali, insieme al cibo puro, che è la base fondamentale per arrivare al rispetto proprio e altrui, alla realizzazione del sé e alla liberazione.

Salute, limiti e progressi

Per chi vuole raggiungere una pienezza che vada oltre l'aspetto esteriore e per il ricercatore spirituale, alimentarsi di cibo puro diviene inevitabile e indispensabile, perché solo così si può realizzare e mantenere la salute totale di mente, corpo e emozioni e raggiungere un completo impegno in questo mondo e per l'altro.

Soltanto quando si tiene la salute al primo posto, in modo appropriato, è possibile poterne pienamente godere e utilizzarla per realizzare i propri doveri e fini che, per quanto si differenzino per ciascuno, si riportano alle linee guida che riguardano tutti, i quattro purushartas, gli scopi nella vita.

I quattro scopi nella vita, purushartas

<i>Dharma</i>	la giusta condotta,
<i>Artha</i>	la ricchezza raggiunta con mezzi leciti,
<i>Kama</i>	i desideri leciti,
<i>Moksha</i>	la liberazione da nascita e morte.

I primi tre fini sono da realizzare in vita e l'ultimo è da ottenere una volta lasciato il corpo. La liberazione è il traguardo finale di ogni essere umano, che ne sia consapevole o no, sia che si attivi per raggiungerla o che rimanga indifferente alla sua prospettiva. Se non la si tiene presente, la nostra esistenza materiale, presto o tardi, a seconda della nostra evoluzione, diventerà senza senso e comincerà ad accumulare tristezze e delusioni, senza che neanche se ne capisca il motivo.

La salute di corpo e mente va salvaguardata per poter provare un impulso superiore a qualsiasi altra attrattiva, che ci spinga in campi di ricerca interiore, mai sperimentati prima, e di allargamento di visuale, fino a poter verificare un fine più alto di quelli usuali nella nostra esistenza. E questo ci porterà a desiderare la gioia interiore totale e perenne, quella che nessuno e niente ci può togliere e che ci porta alla beatitudine dell'anima, ananda, e alla liberazione dalle incarnazioni in terza dimensione.

Di tutte le specie di forme viventi esistenti sulla Terra, tutte, tranne una, sono solite nutrirsi di cibo crudo, così come è disponibile in natura, e godono normalmente di perfetta salute, se non interviene l'uomo e fatta eccezione a casi dovuti a fattori naturali imprevedibili. Solo una specie, quella umana, è soggetta ad una grande quantità di problemi, perché l'uomo ha imparato a rifiutare il cibo esistente in natura, così come il cosmo e le sue leggi di sopravvivenza e abbondanza hanno provveduto a fornire. Ha preferito trasformare e manipolare il cibo naturale, per compiacere il suo palato, distruggendo l'essenza vitale in esso contenuta.

In tal modo gli umani hanno aperta la porta ad un'innumerabile quantità di malattie. Il termine malattia indica uno stato di malessere, derivante dallo sconvolgimento del proprio carattere e del proprio equilibrio, che affligge sia la condizione mentale che quella fisica. Questo accade quando il cibo assunto è impuro.

Il punto fondamentale per la salute è lo stomaco, dal cui funzionamento deriva lo stato di benessere o meno di tutti gli altri organi del corpo, dato che è lo stomaco che digerisce e fornisce il carburante necessario alla macchina umana. Tale potere dipende non solo dal cibo che ingeriamo e da come lo facciamo, ma anche da come si considera e si rispetta il nostro sé superiore, la nostra entità divina, che risiede in noi come forza digestiva, che governa e presiede tutti i processi vitali del corpo. Perché il fuoco della digestione sia rispettato, necessitiamo di buon cibo, così come la natura lo prevede, assunto in quantità moderate e ad intervalli regolari. Il cibo puro, mangiato in modo puro, unito ad un atteggiamento consapevole nel dormire e nell'esercizio fisico, rafforza la mente e il corpo, favorendo l'autocontrollo.

Bisognerebbe dormire non più del necessario, "tempo sprecato è vita sprecata", dice Sai Baba. I bambini e i ragazzi dovrebbero dormire 8 ore, gli adulti 6 e, più in avanti con l'età 4 ore. Anche il modo con il quale si dorme dovrebbe essere regolato ed igienico, non raggomitolati, ma distesi supini, in un ambiente pulito e areato, o con più possibile ricambio d'aria. Di notte il corpo elimina molte tossine, che vanno nell'aria, che va ripulita per favorire il ricambio organico.

Di fondamentale importanza è l'esercizio fisico. Gli antichi rishi, grandi yogi veggenti di un passato molto remoto, facevano lunghe passeggiate

nei boschi, ascoltando madre natura e lodando le glorie del divino. Dove e quando possibile, va ricercato il contatto con la natura che vivifica, ringraziando per questo dono. Il corpo va usato, come tutto ciò che ci è stato fornito, altrimenti si atrofizza come qualcosa di inutilizzato, che va poi riabilitato e rieducato a funzionare per ciò per cui è stato creato.

“I danni della vita sedentaria e chiusa sono incalcolabili”, dice Sai Baba, non solo a livello fisico, ma anche mentale e caratteriale. E aggiunge che i migliori esercizi fisici sono camminare di buon passo, andare in bicicletta e nuotare. Comunque sia, sarebbe bene fare attività fisica. Farlo con il pensiero rivolto al nostro sé superiore e la gratitudine nel cuore, per un paesaggio, un fiore, o qualsiasi altra cosa, è il tocco magico per ottimizzare i risultati.

Di fondamentale importanza è non oltrepassare i nostri limiti, miti, per non vanificare i progressi raggiunti, gati. Poco alla volta, dovremmo imparare a non esaltarci per i successi e a non deprimerci per le sconfitte. A tal fine aiuta offrire al nostro divino i risultati delle azioni compiute, prendendone distacco il più possibile e proseguendo tranquilli nel cammino, con la mente rivolta ai nostri più nobili scopi. Il coraggio è essenziale, dobbiamo arrivare ad essere certi di vincere e perseverare.

“Desideratelo, il successo sarà vostro, se le vostre preoccupazioni saranno sull’esito finale del vero scopo della vita, allora avrete tanti anni quanti bastano per esaudire quel desiderio”, dice Sai Baba, aggiungendo “in tempi remoti la gente viveva 110-120 anni, perché conduceva una vita nel costante pensiero di Dio”. Per avere questo profondo desiderio e la conseguente benedizione divina, ancora una volta sono necessari dei limiti nella nostra vita quotidiana. La purezza e la moderazione nel cibo sono un beneficio per l’apparato digerente e di conseguenza per tutto l’organismo. L’assunzione eccessiva e disordinata di cibo è dannosa.

Solo per il fatto che il cibo è offerto o disponibile, non vuol dire che dobbiamo accettarlo o prenderlo. Gli animali allo stato naturale non lo fanno. Abbiamo aria intorno a noi, ma non per questo ne respiriamo più di quanta ce ne serva, dice Sai Baba. La stessa cosa deve essere fatta con il cibo. Il tipo e la quantità del nostro cibo indicano quanto il nostro autocontrollo sia aumentato o diminuito. La qualità di ciò di cui

ci alimentiamo riguarda innanzi tutto gli alimenti, l'acqua e l'aria, che, se inquinate, sono estremamente dannose e vanno perciò evitate il più possibile. Vi sono quattro tipi di inquinamento per l'essere umano, che dovrebbero essere evitati o rimossi.

I quattro tipi di inquinamento

Del corpo	<i>si toglie con l'acqua.</i>
Della mente	<i>si toglie con la verità.</i>
Della ragione	<i>si toglie con la corretta conoscenza.</i>
Dell'ego	<i>si toglie col desiderio del divino.</i>

Per tutelarci in parte da questi condizionamenti, sono utili esposizioni all'aria aperta e al sole, con le dovute accortezze, bagni di acqua, impacchi di argilla e uso di cenere sacra, la vibhuti, che significa potere di Dio. Ascoltiamo il medico interiore, cerchiamolo, diamogli fiducia e potremo trovare la strada per la guarigione definitiva.

La salute è la logica conseguenza di una vita disciplinata e sottoposta a regole, così come la malattia è la logica conseguenza del disordine nel mangiare, dell'inattività e della mollezza.

Solo le persone in salute possono permettersi di dimenticare il proprio corpo e di dedicarsi completamente ad attività più nobili e soddisfacenti a livello profondo. Facciamoci carico, se possibile, dei nostri personali lavori e la nostra salute ne trarrà beneficio. Cerchiamo comunque di non pensare al corpo in modo eccessivo, ma di aprire il cuore alla gioia e alla sua luce benefica, lasciamo che il Sole ci tocchi, penetri in casa nostra e benedica il nostro vestiario ed il nostro cibo, rendendoli salubri ed energizzati.

Consideriamo anche che da ogni oggetto ed essere vivente vengono costantemente emesse piccolissime particelle e vibrazioni in grande quantità. Ne è un esempio eclatante la canfora, che ne emette così tante che una tavoletta sparisce in pochissimo tempo. Queste emanazioni costituiscono un tipo di inquinamento, più pesante quello delle particelle e più sottile quello delle vibrazioni, che condiziona l'ambiente in cui viviamo ed il nostro stato di salute fisico e mentale.

Purificazione del cibo e salute

Il rispetto e l'omaggio verso il proprio sè e la propria capacità digerente sono utili per ottimizzare la digestione del cibo e per dare più forza all'organismo. Prima di iniziare a mangiare è proficuo rivolgersi al divino, in qualunque forma si preferisca. Offrire il cibo a Dio, chiedendo la sua partecipazione alla nostra tavola, con il suo intervento perché il cibo venga purificato da ciò che non possiamo controllare, è un'azione che ci rende responsabili e ci aiuta a mettere l'attenzione sull'atto del mangiare.

Una particolare forma di preghiera, molto antica e potente, è il mantra del cibo che si trova nella Bhagavad Gita. Consiste in due parti, la prima è l'atto di offrire a Dio creatore, Brahma, la seconda è la risposta di Dio all'offerente.

Mantra Brahmarpanam

Brahmarpanam, Brahma Havir
Brahmagnau Brahmana Hutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahma Karma Samadhina

L'atto di offrire, l'offerta, colui che offre e il sacro fuoco della digestione, sono tutti Brahman. Solo colui che è completamente assorbito in Brahman lo può raggiungere.

Aham Vaishvanaro Bhutva
Praninam Dehamashitah
Pranapana Sama Yuktah
Pachami Annam Chatur Vidham
Shanti Shanti Shanti

Io sono Vaishvanaro, l'energia cosmica onnipervadente che abita il corpo degli essere viventi. Io sono il respiro vitale, che entra ed esce. Io sono il cibo consumato. Io consumo i diversi tipi di cibo, col fuoco della digestione. Chi si affida a me troverà la realizzazione.

Più breve è il seguente mantra.

Om Annam Brahma
Raso Vishnu
Bhokta Devo Maheshwara

Il cibo, annam, è Brahma, il succo, rasa, è Vishnu, il (cibo) consumato è Maheswara. Brahma è Dio nella forma di creatore, Vishnu lo è nella forma di conservatore e Maheswara è Dio nella forma di distruttore e rinnovatore.

Non è indispensabile recitare i mantra in sanscrito, ciò che è fondamentale è il sentire del cuore nell'offrire il cibo, con qualunque tipo di preghiera lo si faccia. Ciò che serve è la consapevolezza dell'importanza di ciò che stiamo facendo e la gratitudine di cui siamo capaci. Prima dell'offerta il cibo è solo tale, con i suoi limiti e difetti, dopo dovrebbe diventare prasadam, cibo consacrato.

La potenza del mantra è comunque chiaramente percepibile. Sembra andare al di là delle nostre intenzioni, plasmandole e purificandole. Il sanscrito vibra alto, è la madre lingua di tutte le altre, così come l'India è la madre patria spirituale di tutte le altre. I mantra sono strumenti di potenza e attuazione, divini se in linea con la luce.

Un altro mantra, che va bene ricordare come benedizione per la pulizia del cibo, è il mantra Asatoma.

Mantra Asatoma

Asatoma Sad Gamaya
Tamasoma Joytir Gamaya
Mrtyorma Amrtam Gamaya
Shanti Shanti Shanti

Portami dall'illusione alla verità, dall'oscurità alla luce, dalla morte all'immortalità, dal mondo transeunte della corruttibilità, a quello stabile e permanente della beatitudine. Pace pace pace.

Infine, prima di mangiare, come in ogni altra occasione, va bene recitare il Gayatri mantra.

Mantra Gayatri

Om
Bhur Bhuvah Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhyo Yo Nah Pracodayat

Meditiamo sulla Om, il suono primordiale di Dio, dal quale sono emanati i tre regni, quello grossolano terreno, Bhur, quello più sottile eterico, Bhuvah, e quello ultra sottile, Svah. Adoriamo Varenyam, il supremo ineffabile sé, Tat, l'energia creatrice e dispensatrice di vita, che si manifesta nel sole, Savitur.

Meditiamo sulla radiante, Bhargo, luce, Devasya, di Dio, Dhimahi, che distrugge tenebre, ignoranza e vizi. Dio ti chiediamo incessantemente di illuminare il nostro intelletto, Dhyo, con la tua luce.

Il mantra della Gayatri è una potente preghiera universale, custodita nei Veda, dei quali contiene l'essenza. Nutre e protegge i Jivis, le persone, dissolve il karma negativo, se le nostre intenzioni sono buone e il nostro impegno è deciso, protegge, purifica e porta all'Illuminazione. Andrebbe cantato almeno tre volte al giorno, al mattino al sorgere del sole, entro l'ora di Brahma, cioè tra le quattro e le otto, orario più sattvico rispetto a quello successivo, poi a metà giornata, quando il sole è alto in cielo, infine al tramonto e comunque tra le quattro e le otto di sera, nell'altra fascia oraria più pura e potente della giornata.

Ma Sai Baba allarga la sua recitazione a qualsiasi momento della giornata, di e notte, anche mentre si fa la doccia, per ripulire la mente e l'intelletto insieme al corpo. Dice "potete ignorare o dimenticare qualsiasi altro mantra, ma dovrete recitare la Gayatri, almeno qualche volta al giorno. Vi proteggerà dal male ovunque siate. La Divinità Gayatri è Annapurna, la madre, la forza che anima tutta la vita. Non dimenticatelo".

La madre divina, la forza cosmica, quella che in linguaggio quantico si può definire il campo energetico, in cui tutto è immerso e unito, dal

macrocosmo al microcosmo, riflette i nostri pensieri, i nostri desideri e le nostre volontà vere, in unione di mente e cuore.

A lei sicuramente dovrebbe andare ogni nostra disposizione d'animo ed ogni nostro spirito d'iniziativa, in quanto è la realtà prima ed ultima che tutto pervade e nutre, comprensiva anche dei nostri stessi voleri di ogni epoca. Per questo il mantra Gayatri, recitato per chiamare colei che definisce tutto il creato e continuamente lo rimodella e lo risana, è così importante e così potente.

Tutti i mantra andrebbero cantati con l'intonazione e la pronuncia giusta e considerandone il significato, almeno globale, solitamente per un numero di volte pari a tre o ad un suo multiplo, oppure una volta sola, come il mantra del cibo. Tre è il numero della Trimurti, Brahma, Vishnu e Shiva, cioè Dio nell'aspetto di creatore, conservatore e rinnovatore, nove corrisponde al numero divino. All'inizio ed alla fine di ogni mantra si canta la Aum, il suono della creazione, tre volte all'inizio, una alla fine e dopo, a conclusione delle ripetizioni, per tre volte, la parola Shanti, pace.

Lo scopo di dire la preghiera prima di mangiare il cibo, è eliminare tutte le impurità degli alimenti e dei recipienti usati e le influenze negative che i cibi hanno acquisito prima, durante e dopo il processo di preparazione. In ciò che mangiamo si vanno ad insediare non solo le impurità fisiche, ma anche quelle più sottili delle vibrazioni e dei pensieri di chi coltiva, raccoglie, assembla, vende, compra, cucina, prepara e serve il cibo. Impurità di cui non possiamo essere consapevoli e tanto meno liberarci, perciò, per chi voglia nutrirsi di alimenti veramente puri, è importante recitare in consapevolezza la preghiera di offerta.

Questo non vuol dire che si possa offrire al divino qualunque tipo di cibo, solo quello che è stato previsto come tale dalle forze creatrici è offribile. Non c'è buon senso nel pensare che Dio possa benedire ciò che lui non ha permesso di mangiare. Nella Bhagavad Gita, insegnando ad Arjuna, Krishna dice "se qualcuno mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto e dell'acqua, io li accetterò".

Mentre mangiamo, non dovremmo avere né attività, né pensieri negativi o superflui, se facciamo discorsi eccitanti, l'eccitazione nascerà in noi. Dato che la tensione mentale è una delle principali responsabili dei danni arrecati alla salute, dovremmo imparare a tenere sotto

controllo le emozioni, particolarmente mentre si mangia, e cercare di mantenerci sereni. Per questo sarebbe bene evitare di guardare e ascoltare programmi televisivi, video o altro che possano causare turbamento mentale.

Il tipo di disposizione d'animo che abbiamo influenza a livello più sottile gli alimenti che mangiamo e l'assimilazione che ne facciamo. Il cibo determina i nostri pensieri, che definiranno, a loro volta, la nostra vita futura. In considerazione di ciò, se si è adirati, è meglio non mangiare finché non si è calmi e bere lentamente dei sorsi d'acqua, distendersi, dormire o camminare di buon passo, al fine di allontanare l'ira.

“Come il cibo così la mente, come la mente così i pensieri, come i pensieri così la condotta, come la condotta così la salute”, dice Sai Baba, specificando che sarebbe doveroso valutare attentamente, prima di accettare un'offerta così intima e preziosa come quella del cibo.

Dovremmo non lasciarci coinvolgere da sentimenti pesanti, specialmente quando si mangia. Il rispetto delle tre “P”, dice Sai Baba, purezza, pazienza e perseveranza, assicura felicità duratura e libertà dalla malattia.

PROFILI VEGETARIANI

Dagli scritti antichi

Nella Genesi è scritto “poi Dio disse: «Ecco, io vi do ogni sorta di graminacee e produttrici di semenza, che sono sulla superficie di tutta la terra, e anche ogni sorta di alberi in cui vi sono frutti portatori di seme, essi costituiranno il vostro nutrimento. Ma a tutte le fiere della terra, a tutti i volatili del cielo e a tutti gli esseri striscianti sulla terra e nei quali vi è l’alito di vita, io do come nutrimento l’erba verde». E così avvenne”.

Ed Isaia dice: “Il lupo e l’agnello pascoleranno insieme, il leone mangerà la paglia come un bue e il serpente si nutrirà di terra. Non si faranno male, né si danneggeranno”.

Un Talmud ebraico recita: “Chi salva una vita salva il mondo”.

Nei sutra, Buddha dice che chi toglie la vita agli animali, ha cinque gravi colpe. “È colpevole di aver ordinato di catturare quell'animale. Perché l'animale trascinato, tremante e riluttante, prova dolore e tormento. Perché egli ordina uccidete quest'animale. Perché l'animale nella morte prova dolore e tormento. Perché egli poi fa ristorare svenevolmente, perciò egli acquista per la quinta volta grave colpa.”

“In futuro ci saranno persone ignoranti che diranno che molti precetti buddhisti permettono di mangiare carne. Amano i gusti delle carni per le abitudini del passato, dicono tali parole per accordarsi alle loro visioni. Ma in realtà, i buddha e i saggi non hanno mai detto che la carne è cibo.” “Se nessuno mangia carne, allora nessuno uccide gli esseri viventi per cibo. Le uccisioni sono per i compratori, allora i compratori sono come le uccisioni.” “I consumatori di carne hanno innumerevoli offese, allora i vegetariani hanno innumerevoli virtù.”

“Gli esseri viventi...ciclicamente sono padri, madri, fratelli e sorelle a vicenda...frequentemente diventano parenti a vicenda. Per tali relazioni, vedo che tutti i carnivori di esseri viventi, lo sono dei propri

parenti.” “Vedo che in tutti i mondi il vagare di nascite e morti, le animosità intrecciate e il cadere in cammini del male sono causati dal consumo di carne e dalle uccisioni cicliche. Tali comportamenti aumentano odio e rabbia e rendono gli esseri viventi incapaci di sfuggire alla sofferenza.”

“È più importante impedire a una bestia di soffrire, piuttosto che restare seduti a contemplare i mali dell'universo, pregando in compagnia dei sacerdoti”.

I Veda, i più antichi testi sacri esistenti, tramandati dai rishi, i grandi saggi veggenti di un remoto passato, avvertono che “si diventa degni della salvezza quando, non si uccide alcun essere vivente...chi uccide gli animali non può provare piacere nel messaggio della Verità assoluta”.

Del resto le prime incarnazioni del divino, i primi avatar all’inizio dei tempi, sono stati in forma animale, di pesce, di cinghiale, di tartaruga ed in un corpo metà umano e metà leone.

Anche Maometto affermò che chi è buono verso le creature di Dio è buono verso se stesso.

Nel “Vangelo esseno della pace” Gesù dice “in verità vi dico che chi uccide, uccide se stesso e chi mangia la carne di animali uccisi, si nutre del corpo di un morto. Non uccidete né uomini né animali”. E aggiunge “mangiate soltanto ciò che si trova alla tavola di Dio, i frutti degli alberi, il grano e le erbe dei campi, il latte degli animali ed il miele delle api, perché tutto il resto è di Satana e attraverso la via dei peccati e delle malattie conduce alla morte”.

Nella Bhagavad Gita, il Signore Krishna dice “se qualcuno mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto e dell’acqua, accetterò la sua offerta”.

Il signore Rama, l’avatar di quindici mila anni fa, quando andava nella foresta ad esercitarsi al tiro con l’arco, con il precettore e i suoi fratelli, si rifiutava di tirare agli uccelli o agli animali della foresta, insegnando così a non uccidere.

Sai Baba dice “tu non devi sacrificare una pecora che bela, un cavallo o una mucca, ma la tua stessa animalità, la lussuria bestiale, l’ingordigia, l’odio e la malizia”, avvertendo che il primo passo verso la spiritualità è essere vegetariani. E aggiunge “alcuni si definiscono devoti di Sai, di Rama o di Krishna e poi mangiano il pollo. Come possono considerarsi seri devoti? Tutti pertanto, indiani o stranieri che siano, dovrebbero smettere di mangiare carne”.

Esempi di vegetariani

San Francesco si cibava di frutta, verdure, noci, pane e acqua di fonte. Come avrebbe potuto, del resto, percepire e scrivere nel cuore il Cantico delle creature, se si fosse cibato del loro sangue e della loro morte!?

Anche San Benedetto ha dettato una regola vegetariana.

San Giovanni Crisostomo, uno dei padri della Chiesa, diceva dei cristiani “ci comportiamo come lupi, come leopardi, anzi peggio di loro, perché la natura ha previsto che essi si nutrano in quel modo, ma noi, ai quali Dio ha dato la parola ed il senso di giustizia, siamo diventati peggio di belve feroci”.

Pitagora era solito pagare i pescatori perché ributtassero in mare i pesci appena pescati e avvertiva “evitate di corrompere il vostro corpo con cibo impuro. La terra offre una grande quantità di ricchezze di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né morte”, “qualsiasi cosa un uomo faccia agli animali, gli verrà ripagata con la stessa moneta”.

“Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro, fintantoché massacreranno gli animali. Colui che semina l’uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l’amore”.

Plutarco, scrittore greco, nel “De esu carnium”, scrive “tu chiedi in base a quale ragionamento Pitagora si sia astenuto dal mangiare carne, io invece domando, pieno di meraviglia, con quale disposizione, animo e